

Yoni Kriya Meditation

בישיבה מזרחית, ידיים ב"יוני מודרה"- אגודל יחד עם אגודל זרת עם זרת, באיזור מקלעת השמש (איזור הסרעפת). האגודלים משוחים לכיוון הגוף. שאר האצבעות מתוחות ומקבילות לארץ מבלי לגעת אחת בשניה (מלבד הזרתות).

העיניים מפוקסות בקצה האף. הפה מעוגל כמו בנשיפה של נשיקה.
נשימה: לקחת אויר, נשימה מלאה וארוכה דרך האף, ולנשוף לגמרי דרך הפה המעוגל. ואז לשאוף לגמרי דרך הפה ולנשוף לגמרי דרך האף. להמשיך בסבב הנשימה 3 דקות.
לסיום- שאיפה עמוקה דרך האף. לסובב עיניים למעלה לכיוון צ'קרת הכתר ולהחזיק את האוויר בפנים 30 שניות. נשיפה ולנוח.

במדיטציה זו השטח הפתוח בין הידיים הוא יוני: המצודה של היצירתיות. האגודלים מסמלים את האיבר הזכרי ושלוש האצבעות מסמלות את העתיד. הפירות של האיחוד הזה נולדים מחוץ לזמן ולמקום ובעלי הפוטנציאל לנטרל את הדפוסים הקרמתיים של הפעולות שלנו בזמן ובמקום. מדיטציה נפלאה לתרגול בלילה לפני השינה.

